金刚经鬼害怕 金刚经上班族背诵心得体会（大全10篇）

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

金刚经鬼害怕篇一

金刚经，是佛教中非常重要的经典之一，它以简洁的文字和深刻的意义，引导人们超越烦恼和贪念，追求心灵的至高境界。然而，在现代社会中，忙碌的上班族们往往很难有时间去修行和品味这部经典。为了解决这个问题，有些上班族开始尝试将金刚经背诵进入日常生活中。在背诵金刚经的过程中，我深深地体会到了这部经典的智慧和力量，下面我将分享我在这一过程中的体会和体验。

首先，背诵金刚经让我更加了解自己。每天忙碌的工作和生活，常常让我迷失在琐碎的事务中，难以发现自己内心的真实想法和需求。而通过背诵金刚经，我不仅可以减少烦恼和杂念，更重要的是，我逐渐开始关注自己内心的声音。在背诵的过程中，我必须将注意力集中在每一个字词上，这样才能准确地完成背诵任务。而在这个过程中，我渐渐发现了自己内心深处希望追求的东西，也更加明确了自己的目标和真实的需求。

其次，背诵金刚经让我学会了放下和忍耐。背诵一部经典并非易事，需要长时间和耐心的坚持。而在这个过程中，我渐渐明白了，放下杂念和焦虑，静下心来专注在一件事上的重要性。无论我工作中遇到多么困难的问题，无论生活中有多少烦恼和纷纷扰扰，通过背诵金刚经，我学会了放下一切杂念，专注于背诵的过程。这既是对自己内心的一种修炼，也

是保持安宁和平静的一种方式。

第三，背诵金刚经让我获得了人生的智慧和启示。金刚经虽然文字简练，但其中蕴含的意义却是极其深刻和宏大的。在背诵的过程中，我不仅能记住字句，更能深入思考其中的意义和教诲。金刚经中提到了人生的苦、空、无常等重要观念，通过背诵，我渐渐悟到了人生的无常和短暂，以及内心的满足和善巧的修行之道。这些智慧和启示不仅让我在工作和生活中更加睿智和明达，也为我寻找到了人生的方向和目标。

第四，背诵金刚经让我体验到人与人之间的共鸣和力量。虽然我们每天忙于工作和生活，但无论身在何处，背诵金刚经时我们都在做同样的事情。这种共鸣让我感受到了身处社会中并不孤独，相反，每个人都在不同的方式中寻求内心的安宁和善巧修行的道路。在背诵经文的过程中，我感受到了许多人的共同努力和智慧，这使得我更加有动力坚持背诵下去，并且愿意与他人分享自己的体验和心得。

最后，背诵金刚经不仅是一种修行，更是一种生活态度。通过背诵金刚经，我渐渐培养了专注和坚持的品质，学会了放下和忍耐，获得了人生的智慧和启示，体验到了人与人之间的共鸣和力量。这些品质和体验不仅在背诵经文的过程中得以体现，更在我日常的工作和生活中发挥着作用。因此，背诵金刚经既是为了修炼自己，更是为了追求内心的安宁和生活的幸福。

通过背诵金刚经，我体验到了这部经典带给我乃至上班族们的智慧和力量。我将继续坚持背诵下去，让金刚经的智慧在我工作和生活中发光发热。同时，我也希望更多的上班族可以尝试背诵金刚经，让这部经典成为我们生活中的灵魂之书，引导我们走向内心的宁静和智慧。

金刚经鬼害怕篇二

1、念起即觉，觉即不随。

2、不取于相，如如不动。

3、法尚应舍，何况非法。

4、如来说：一切诸相，即是非相。又说：一切众生，即非众生。

5、说法者，无法可说，是名说法。

6、凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，则见如来。

7、应无所住处生其心！

8、诸心皆为非心，是名为心。

9、不可以身相得见如来。

10、以无我、无人、无众生、无寿者，修一切善法，即得阿耨多罗三藐三

菩提。

11、无有定法，如来可说。

12、实无有众生如来度者。

13、实无有法，佛得阿耨多罗三藐三菩提。

14、如来所说法，皆不可取、不可说、非法、非非法。

15、如来者，即诸法如义。

16、过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。

17、如筏喻者，法尚舍，何况非法。

18、云何应住？云何降伏其心？

19、若心有住，则为非住。

20、一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

21、应如是生清净心，不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住而生其心。

22、于一切法，应如是知，如是见，如是信解，不生法相。

23、如来所得法，此法无实无虚。

24、若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。

25、如来说世界，非世界，是名世界。

26、如来说：一切法皆是佛法。所言一切法者，即非一切法，是故名一切法。

27、是法平等，无有高下。

28、知一切法无我，得成于忍。

29、如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。

30、应如是布施，不住于相。

31、菩萨于法，应无所住行于布施，所谓不住色布施，不住声香味触法布施。

32、所谓佛法者，即非佛法。

33、一切贤圣，皆以无为法而有差别。

34、一切法无我、无人、无众生、无寿者。

35、若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。

36、菩萨应离一切相，发阿耨多罗三藐三菩提心。

37、不应取法，不应取非法。

38、人生如梦幻泡影，如露亦如电。

39、诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。

40、迷途经累劫，悟则刹那间。

41、如来不应以具足诸相见。

42、当生如是心，我应灭度一切众生。灭度一切众生已，而无有一众生实灭度者。

43、所作福德，不应贪著。

44、若菩萨通达无我法者，如来说名真是菩萨。

45、如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。

46、离一切诸相，则名诸佛。

47、云何应住？云何降伏其心？

48、如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。

49、菩萨应离一切相，发阿耨多罗三藐三菩提心。

金刚经鬼害怕篇三

第一段：介绍背诵金刚经的背景和意义（200字）

现代社会中，上班族们每天都忙于工作，时间紧张，精力不足。然而，正是在这样忙碌的生活中，他们更应该寻求内心的平静与宁静。背诵金刚经，作为开启心灵之门的一种方法，被越来越多的上班族们所接纳。金刚经是佛教中一部非常重要的经典之一，它所包含的智慧和修行指导为上班族们提供了宝贵的心灵粮食。

第二段：背诵金刚经的挑战与珍贵（200字）

背诵金刚经并非易事，特别对于念头繁杂的上班族来说更是如此。然而，正是在这种挑战中，我们将收获更多。背诵金刚经需要投入时间和精力，而我们念诵经文的同时，也在培养内心的专注和耐力。当我们专注于经文中的每个字句时，我们便能逐渐领悟其中的智慧和内涵。背诵金刚经给予我们一个宝贵的机会，通过与智慧结缘，找到真正的内心平静。

第三段：金刚经背诵给上班族带来的好处（300字）

背诵金刚经对上班族们带来的好处不可忽视。首先，金刚经中的智慧能指导我们在生活中的种种问题上得到独到的见解。工作中的压力和难题可以通过修行经文中的修持方法得到有效的化解。其次，背诵金刚经可以培养我们的专注力和耐心，提高工作效率。长期以来，快节奏的生活使得我们更容易分心和冲动，而背诵金刚经可以平静我们的内心，增强我们的注意力。最后，金刚经的背诵也是一种宝贵的修行方式，可以帮助我们修正贪嗔痴，提升我们的修行境界。这对于我们在日常工作中面对各种挑战时，保持宽容、平和的心态特别重要。

第四段：背诵金刚经的方法和心得（300字）

背诵金刚经并非一蹴而就的事情，需要坚持和耐心。首先，我们可以从每天坚持背诵一小段开始，逐步增加。其次，借助现代技术，我们可以利用手机或平板电脑将金刚经音频下载备听，这样在工作间隙也能够继续背诵。此外，我们还可以将背诵金刚经与呼吸调节结合，通过深呼吸的方式，使我们的心境更加平静。此外，有时候我们也可以选择在自然环境中背诵金刚经，亲近大自然，获得更多宁静的感受。最重要的是，背诵金刚经需要有恒心和坚持，只有持之以恒地背诵下去，才能真正受益于其中的智慧和修行法门。

第五段：总结金刚经背诵带来的改变和心得（200字）

通过背诵金刚经，我发现自己在工作和生活中的态度有了不小的改变。一方面，我更加从容应对工作压力，内心的平静让我能够以更加开放的心态面对问题和困难。另一方面，金刚经背诵也让我逐渐明白，内心的满足和快乐并不取决于外在的物质条件，而是来自于心灵的富足。背诵金刚经带给我更多的是平和与智慧，给予我面对生活更多的选择和自主权。因此，我坚信背诵金刚经是上班族们修行的一条重要途径，也是我们提升个人修养和追求真正幸福的一种方式。

金刚经鬼害怕篇四

《金刚经》备受世俗社会之礼待，尤其是唐宋以后，皇家屡发敕令，颁经于天下，以使万民传诵，永消灾祸。在官方的大力提倡下，《金刚经》几乎成为一般民众的伦理教科书，几乎是无家不有，无人不读，其普及之处，家晓户喻。

我与《金刚经》是有缘的。早在四十多年前,我独自陪伴我的外婆在一座庵堂里生活,我见她每天清晨端坐在佛堂中,手捻佛珠,两眼专注着面前那本黄色的线装书,嘴里老是在咕噜咕噜地念着。我就问她念的是什么,她告诉我,念的是《金刚

经》。从那时起,我就知道佛教里有个《金刚经》。但当时的我却是将《金刚经》连同佛教一道,一并视为迷信。

三十年后,我开始学佛,这时我几乎是本能的想到《金刚经》。但那个时候这种书还不容易买到。一次我到省城去开会,听说我地的一位在省城挂职的干部,买有这本经书。我当晚就赶去他的住地,叫他带我去买。他一说天太晚,二说天下雨,到第二天再说,但经不住我一再的坚持,他只得带我去书店。书是在一家极小的私人书店中买的,算是有缘,我们去时小老板正准备关门。

当晚,我如饥似渴地读完了这本经。但合上书之时我有一种失望之感,我认为经书道理说得不多,但文字极为罗嗦,重复来重复去,也不知最后到底说些什么,读经之前糊涂,读经之后还是糊涂。在后来的几天里,我一直在思考这是为什么。一部在佛教中流传最广,影响最大的《金刚经》,怎么到了我手里却全然无味。后来我得出一个比较冷静的`结论:问题不在经,在我的自身。《金刚经》问世两千多年来,不知度化了多少人,佛教史上也不知有多少人从中获得智慧,这是铁的事实,肯定是我没有读进去。从此,我强迫自己去读,读不懂也要读,觉得经罗嗦也要读。久而久之,形成了一个天天读经的习惯。一天,当读至“如来是真语者,实语者,不妄语者,不异语者”时,我顿感心中犹是一股电流穿过,哄的一下周身一麻,禁不住泪流满面。当时的我顿觉自己无明深重,忏悔自己愚痴,佛在经中将佛法真谛说得如此分明,我不仅不理解,反而视经语言罗嗦,文字繁琐,实为大大的惭愧。打这以后,我天天读《金刚经》,无论是出差还是外出旅游,我都要将经书带在身边,天天诵读。后来我觉得带着一本书不是很方便,就干脆将经文全背诵下来,日日跏趺坐,在心中诵读。

我深知《金刚经》是说无上之法,是直指佛法真谛;用《金刚经》之理观察娑婆世界,无有不通;用《金刚经》之义透视一切众生,无不通达见底;以《金刚经》之法指导修持,更是利益万千,功德不可说。但因自己佛缘浅薄,慧根不利,资粮不足,

当处无我之时心生恐惧, 而生退转。每每想到此时此境, 心中顿生惭愧。《金刚经》为旨, 通达佛义“无我相, 无人相, 无众生相, 无寿者相, 无法相也无非法相. . . . . ”到那时自有一番殊胜之境。

以金刚经为旨进行修持, 这是一个十分艰苦的过程, 一是要靠与身俱有的根器支持; 二是要靠自身今生正信进取。两者相辅相成, 互相促进。在这方面居家学佛人更为艰辛, 因没有一个学佛的大环境, 没有专门的修持时间, 也没有明人指导, 一切都需要自身时常保持清醒的意识, 处于尘世而不染, 出于污泥而自清。世间的道理也告诉我们, 付出得多就收获得多。荷花之所以能出于污泥而不染, 艳丽夺目, 就是因为它汲取了污泥中的养分, 以促进自己的生长, 居家学佛道理也是如此。

生命是难得的, 是多世的因缘所至, 一期生命的了结非常短暂, 稍稍不留意就“波波度一生”(禅宗六祖语), 故而学佛人珍惜生命, 精进修持, 识自本性, 是今生一大幸事, 万不可大意。

我与《金刚经》的缘份, 也是我多年来熟读《金刚经》, 并加以思虑所获。但我也知道要体证《金刚经》佛理真谛, 是一件极不容易的事。必须要持之以恒地实践修持, 要付出生命的代价, 要承受精神与身体的痛苦, 这一点丝毫不假。我将这种身心的痛与苦, 视为消业。业不消, 佛法难证, 即便是偶有所得, 也会因业力作用, 顿时退转, 故而更不敢轻意放松自己。

以世间之评说, 人生修行是一件苦事, 但不修行更苦, 而且苦无尽头, 苦海无边。我想在今后的修持征途中, 必定还有许多磨难。然而我坚信, 有《金刚经》指引, 有佛光普照, 一定能冲破层层魔障, 进入无上的光明之道。

拓展阅读：念金刚经作用功德

请问：读诵金刚经有什么功德?

法清法师：首先要明白，读和诵是不同的。像学生那样出声念课文就叫读;而诵有点像唱歌，诵的时候，每一个字音最后都要归到“omahhum”三个音上，这样诵经，有助于打开体内的气脉，对自己利益很大。当然，出声读经对自己也有利益，只不过没有诵的利益大。读诵佛经，除过对自己有利外，还对看不见的众生有好处。看不见的众生也即鬼神之类，因为没有物质的身体，无法自己读经，需要借助我们来读。当我们出声读时，它们会听，听了就能得利益。他们很聪明，至少比我们聪明得多，因此，我们不懂的经典，它们听了也能懂。

《金刚经》中告诉我们，读、诵、书写或帮人解说《金刚经》，可以得到很大的功德利益。比如，读这部经的过程中，若被人轻贱、轻视了，前辈子本来是要下地狱的罪业，也可以得到抵消。按因果律，罪业是很难转的，该怎么报就要怎么报的。但是，因为读《金刚经》有不可思议的功德，本来是该当下地狱的罪业，现在被人骂骂就消除了。因此，在你读《金刚经》的时候，如果有人骂你，要赶紧起来给人家顶礼，因为你的罪业被他骂没了。

佛门中有一句话：骂我们的人是在给我们消灾!一般人总以为，被人骂是吃亏。反过来说，骂了人好像是捡了大便宜!事实其实不是这样。但一般人总是受不了被人骂，受不了眼前的一点损失。平常我也跟大家讲，受人欺负了，福报就该来了。吃一点亏，福报就建立起来了。吃亏真的是福啊!一定要相信这一点!今后，如果碰到人家骂你，你要请人家吃饭。以这种功德，才可以得到无上佛果。

《金刚经》中的许多话，好像是释迦佛专门对着我们现代人的心态在说似的。但是这么好的道理，读读经就什么事都解决了这么好的事，大家是不信的。佛所说的道理，都是真实不虚，但这些道理不是一般人能信的，因为世俗人看待事物，总是以自己先入为主的思维来认知。大家看到我们一楼有翡翠，十几年前我做这个事的时候，经常去缅甸进货，那里的

市场上，假货比真货多，而且，假的看上去比真的还好看。有时候，我见一些从福建来的游客光挑假的买，就用福建话给他们指出来，可他们就是不信。看上去很好看的那些东西，其实是用石头粉和塑料等化学的东西合成的。事情常常就是这样，真理常常是没人信的。

佛说的道理都是真理，因为如此不可思议，所以，许多人听了就哈哈大笑，根本不相信。但是信的人，就会按佛说的道理去做，果报也一定不可思议。历史上很多名人是信佛说的道理的，因此，会很虔诚地读诵和抄写《金刚经》，比如林则徐等。

金刚经鬼害怕篇五

我与《金刚经》是有缘的。早在四十多年前,我独自陪伴我的外婆在一座庵堂里生活,我见她每天清晨端坐在佛堂中,手捻佛珠,两眼专注着面前那本黄色的线装书,嘴里老是在咕噜咕噜地念着。我就问她念的是什么,她告诉我,念的是《金刚经》。从那时起,我就知道佛教里有个《金刚经》。但当时的我却是将《金刚经》连同佛教一道,一并视为迷信。

三十年后,我开始学佛,这时我几乎是本能的想到《金刚经》。但那个时候这种书还不容易买到。一次我到省城去开会,听说我地的一位在省城挂职的干部,买有这本经书。我当晚就赶去他的住地,叫他带我去买。他一说天太晚,二说天下雨,到第二天再说,但经不住我一再的坚持,他只得带我去书店。书是在一家极小的私人书店中买的,算是有缘,我们去时小老板正准备关门。

当晚,我如饥似渴地读完了这本经。但合上书之时我有一种失望之感,我认为经书道理说得不多,但文字极为罗嗦,重复来重复去,也不知最后到底说些什么,读经之前糊涂,读经之后还是糊涂。在后来的几天里,我一直在思考这是为什么。一部在佛教中流传最广,影响最大的《金刚经》,怎么到了我手里却全

然无味。后来我得出一个比较冷静的结论:问题不在经,在我的自身。《金刚经》问世两千多年来,不知度化了多少人,佛教史上也不知有多少人从中获得智慧,这是铁的事实,肯定是我没有读进去。从此,我强迫自己去读,读不懂也要读,觉得经罗嗦也要读。久而久之,形成了一个天天读经的习惯。一天,当读至“如来是真语者,实语者,不妄语者,不异语者”时,我顿感心中犹是一股电流穿过,哄的.一下周身一麻,禁不住泪流满面。当时的我顿觉自己无明深重,忏悔自己愚痴,佛在经中将佛法真谛说得如此分明,我不仅不理解,反而视经语言罗嗦,文字繁琐,实为大大的惭愧。打这以后,我天天读《金刚经》,无论是出差还是外出旅游,我都要将经书带在身边,天天诵读。后来我觉得带着一本书不是很方便,就干脆将经文全背诵下来,日日跏趺坐,在心中诵读。

我深知《金刚经》是说无上之法,是直指佛法真谛;用《金刚经》之理观察娑婆世界,无有不通;用《金刚经》之义透视一切众生,无不通达见底;以《金刚经》之法指导修持,更是利益万千,功德不可说。但因自己佛缘浅薄,慧根不利,资粮不足,当处无我之时心生恐惧,而生退转。每每想到此时此境,心中顿生惭愧。《金刚经》为旨,通达佛义“无我相,无人相,无众生相,无寿者相,无法相也无非法相.....”到那时自有一番殊胜之境。

以金刚经为旨进行修持,这是一个十分艰苦的过程,一是要靠与身俱有的根器支持;二是要靠自身今生正信进取。两者相辅相成,互相促进。在这方面居家学佛人更为艰辛,因没有一个学佛的大环境,没有专门的修持时间,也没有明人指导,一切都需要自身时常保持清醒的意识,处于尘世而不染,出于污泥而自清。世间的道理也告诉我们,付出得多就收获得多。荷花之所以能出于污泥而不染,艳丽夺目,就是因为它汲取了污泥中的养分,以促进自己的生长,居家学佛道理也是如此。

生命是难得的,是多世的因缘所至,一期生命的了结非常短暂,稍稍不留意就“波波度一生”(禅宗六祖语),故而学佛人珍惜

生命, 精进修持, 识自本性, 是今生一大幸事, 万不可大意。

我与《金刚经》的缘份, 也是我多年来熟读《金刚经》, 并加以思虑所获。但我也知道要体证《金刚经》佛理真谛, 是一件极不容易的事。必须要持之以恒地实践修持, 要付出生命的代价, 要承受精神与身体的痛苦, 这一点丝毫不假。我将这种身心的痛与苦, 视为消业。业不消, 佛法难证, 即便是偶有所得, 也会因业力作用, 顿时退转, 故而更不敢轻意放松自己。

以世间之评说, 人生修行是一件苦事, 但不修行更苦, 而且苦无尽头, 苦海无边。我想在今后的修持征途中, 必定还有许多磨难。然而我坚信, 有《金刚经》指引, 有佛光普照, 一定能冲破层层魔障, 进入无上的光明之道。

拓展阅读：读《金刚经》有感

一部佛光灿烂的《金刚经》, 在今天这个国泰民安, 佛教昌盛的时代广为流传, 在日益增多的居家学佛人的队伍中, 读《金刚经》的信众也越来越多, 这真是盛世兴佛, 佛兴盛世, 是中华民族的殊胜因缘。在读《金刚经》的人群中, 不时听到这样一种反映, 即知道《金刚经》是一部功德无量之经, 也怀着极大的热情和向往去读这部经。但释迦牟尼佛却在这部经中反复指出无法可说, 无法可得, 故而读来读去是一头雾水, 不知如何是好。到底是否有法可依, 有法可学?我以为这的确是读经的一个大问题, 有必要加以深究并切实解决。

《金刚经》篇幅不长, 但佛在经中却反复说到不应取法, 不应取非法, 也说到如来无所说, 也无法可得, 即便是过去在然灯佛所也无得阿耨多罗三藐三菩提, 还指出说法者, 无法可说, 是名说法。如此说来真叫人有些难以琢磨。说了又说没有说, 什么也没有说;说没有说吧, 又有一部《金刚经》摆在那里。其实这正是《金刚经》大作之处, 字里行间处处闪现着佛法的光茫, 只是我等小根小智, 无明愚昧, 见宝不识。因而落得一个见字为字、见相落相, 无法感悟到经中的理义。如何这样说?我们

不妨将《金刚经》剖开来看。

对于解决读者中如上疑团,经中有这样一段话,值得细读:“须菩提,汝若作是念:如来不以具足相故,得阿耨多罗三藐三菩提。须菩提,莫作是念,如来不以具足相故,得阿耨多罗三藐三善提。须善提,汝若作是念,发阿耨多罗三藐三菩提心者,说诸法断灭。莫作是念。何以故?发阿耨多罗三藐三菩提心者,于法不说断灭相。”佛在这里态度十分鲜明地告诉我们,发阿耨多罗三藐三菩提心者,不要因为佛说过诸法非法,诸相非相,就以为一切法都断灭了,就无法可学了,如此思维必定是一种偏知偏见。由这段经文的反思,我们不妨再重读《金刚经》,难道释迦牟尼佛就真的没有说法吗?不。经文通篇都在说法,而且说的是大法,是金刚般若波罗蜜法,是最尊最上最第一的法。何以见得?经文开篇佛就开示,发阿耨多罗三藐三菩提心,应如是降伏其心。接着指示一切菩萨应如何布施。继而又指出佛法如同虚空不可思量一样,不可依思量而得,也不可以身相而见。若是能见诸相非相,即见如来,这就是根本,是大法。难怪连须菩提听到这里都要启问:“颇有众生,得闻如是言说章句,生实信不?”须菩提并非多余担心,我们若干人不是感到无法可信,无法可学吗?在以后的经文中,如来一而再,再而三的以众生之见,以菩萨之见,以佛之见来解说这般若之法,以启迪众生智慧,通达无我相,无人相,无众生相,无寿者相。

既然说了法,那又为什么要反复强调无法可说,无法可取呢?这并非如来想搅浑水,而是如来太子知众生之根性,那就是执著贪婪。故而佛在说出法以后,又得花大气力告诫人们不要执著于法,不要贪取法。“如筏喻者,法尚应舍,何况非法。”这是何等的慈悲!我想如果没有众生执著的根习,《金刚经》有几句话就够,佛既不需要花那么大的气力说那么多的话,也不需要花那么大的功夫去破众生之执见。

众生执著了什么呢?佛在经中了了说明。略举几执:一是执著于相。执著于我相,人相,众生相,寿者相;二是执著于法。贪乐于小法,有为法;三是执著于福德。贪爱于有相布施之福德。

还有种种, 不一一具说。执著有什么害处呢?佛在经中也一一分别指出, 执著相者那是执于虚幻, 因一切相皆是不实, 不过于一合相。而且执我相, 人相, 众生相, 寿者相者, 必生嗔恨, 不得解脱。执著于法者是人入邪道, 不能接受大法之教, 而一切有为法, 不过如梦幻泡影一般, 最终不过以法束缚自己。执著于福德也是同样, 因为一切福德非福德性, 故名福德, 那也不过是虚幻之物。

读《金刚经》不是无法可学, 而是在学一根本大法, 在学大般若波罗蜜法。信奉这部大法, 我们才能以般若之舟通达到光明的彼岸。这是每一个读经之人必须要解决的正信。我们读这部经不能仅仅将此作为一种功课来做, 更重要的是深究经义, 知其根本, 了悟佛所说, 以找到自己下力之处。以《金刚经》为师, 指导自身学佛修持、信解受持。这才可算为一个真正的读经之人。

以上所说, 无非是笔者读经之见, 偏知难免。《金刚经》智慧本不可说, 理义本不可说, 功德也不可说。一切言语皆是不实之词, 无非是妄言妄语罢了。只是我亲闻若干同学同修读经找不到下力处, 便心生悲悯, 忍不住说几句。但回头一望, 想说的无法说清楚, 说清楚了的好像又不是想说的。只好无可奈何花落去, 我自重读《金刚经》。

金刚经鬼害怕篇六

星云大师是中国佛教界的一位杰出人物，他对佛陀的金刚经有着深刻的理解和领悟。下面我将简述我通过阅读星云大师关于金刚经的心得体会，对于佛法和人生有了新的认知和启发。

第一段：修行的动因

在许多人的修行心路历程中，最初的动因都是因为承受不了人生的压力，导致求助于佛法的修行方法。星云大师在阅读

金刚经时也有类似的感受：佛陀所讲述的“坐禅三昧”是超越人类思维能力的境界，而人们日常生活所面临的问题和苦恼，正是因为没有超越自己的思维和感性经验。因此，修行之前必须沉下心来思考，仔细反思自己的人生之路和目的，找到真正的心灵居所，才能真正的摆脱世俗之苦。

第二段：舍饭修行的境界

舍饭修行是佛陀所提倡的一种行善方式，是通过将自己的食物，资产等物质财富和内心善良的情感分享给有需要的人群，去达到修行的目的。星云大师在金刚经中认为，舍饭修行是达成心灵与世界的和谐的途径之一，舍饭的人在修行过程中要将自己的心灵与生活融入到整体中去，从而达到美学、道德、情感、文化等方面的协调，形成真正的和谐社会。

第三段：空性和非常道

佛陀所讲述的空悟，即认为世界上的一切都是虚幻的，在这种认知上来看世界，不再被各种生命、事物和情感束缚，可以摆脱个人的人生观，奋发于无限生命的宇宙观里。而非常道是指非事物，非功德，非生死，从根本上认识人的身心本质和人生起源，通过能解脱一切事物的非常道，成就真正的自由。

第四段：佛法的阴阳

佛法也有着阴阳的理论，佛道的阴是指人类的欲望，是最大的敌人。佛道的阳是指人心中道德的理念，是通过觉悟和行善，一步一步达到救度和智慧的道路。在佛陀的教诲中，要通过阴之内的阳，化解阴之外的阴。

第五段：修行的方法

星云大师在金刚经的阅读中教我们一个非常重要的修行方

法——“明心静虑”，就是通过静心思考，观察外界和自我，寻找真理和突破思维的限制，达到平静和自由。例如，在座禅冥想时，要深层次地了解和思考自身的无常，深刻认识自身的面貌和极限，在思考中，使自己消除个人恐惧和压力，从而走向生命的平和与喜悦之道。

总之，通过阅读星云大师的金刚经心得体会，我们能够更深入地认知佛法及其修行方法，了解如何掌握和平衡内外心灵的力量以寻找人生的真正意义。最终，世界观，价值观和人生态度所呈现出来的和谐与进步，是我们通过读经和思考的唯一目标。

金刚经鬼害怕篇七

星云大师是中国佛教界的一位知名人士，他曾经广泛宣扬佛法，传授禅修方法，影响了很多人的生命。其中，他研究金刚经的心得颇有建树。金刚经以简洁、深刻的语言，诠释了佛教的核心思想，也给我们指引了一条走向解脱之路的方向。在星云大师的诠释下，金刚经更是变得生动而有易于理解的特点，对于我们日常生活的修行具有重大意义。于是，本文将为您分享星云大师的金刚经心得体会。

第二段：要义讲解

星云大师认为，金刚经的核心思想是“空、色、受、想、行、识皆空”。这六个字，是佛陀为了帮助人们消除执著，达到涅槃的目的，所讲的针砭时弊的真理。我们常以眼耳鼻舌身意六根七情六欲来认识自己和世界的，但其实这六根七情六欲实际上都是生起于心中的，而心中所记载的一切根源都是造诸法空。只有认识到这个基本事实，才能真正抛开万物，解脱苦海。星云大师特别强调，如果一位学佛者能够真正理解“空”的意义，就能够真正生成智慧，走向解脱之路。

第三段：禅修方法

星云大师认为，禅修可以帮助我们更好地理解佛经中不容易理解和领悟的智慧。禅修要理解的并不是严苛的道德规范和劝慰，而是为了拓宽和澄清我们的心智，使我们的抱负和渴望能够被认识并明白。禅修的核心是让我们的心平静下来，心静则思考清晰，思想清晰，我们才会愈加接近佛教的殊胜境界。禅修是我们安排和规范日常生活的有力方法，帮助我们心安和谐，认识到无常和离苦得乐的更高级成就。只有通过禅修的方法，才能更好地领会和践行佛陀的智慧。

第四段：价值观感受

星云大师的金刚经心得让我们深受启发，认识到什么才是最重要的。生命中其实最值得重视的是智慧，要将智慧作为人生的主题和追求，才能真正意义上的富贵与美好。在星云大师的指引下，我们认识到贪瞋痴执是离真理最远的因素，也知道人生的真正自由和有意义的方向。相比起其他利益和领土、威望相比，得到智慧和解脱的果实更为珍贵。随着星云大师的金刚经心得的指点，我们可以更加坚定心智，迈向卓越的生命，让我们的人生更加丰富多彩。

第五段：总结

总的来说，星云大师的金刚经心得是对我们生活的一个宝贵的依靠。习得了他的教导，我们可以走向真理、智慧的路上，找寻真正的快乐和内心的平静。于是，我们就能够拥有真正意义上的富贵和美好，发现更高的境界并迈向更优秀的人生。最重要的一点是，我们可以找到自己内心的真谛，认识到人生最深处的真正价值。这个道路虽然崎岖，但是我们从中真正认识了生活的真意义，也就可以减轻人生的痛苦，并且保持对它更深刻的理解。

金刚经鬼害怕篇八

第一品法会因由分

第二品善现启请分

这时名叫须菩提的长老，从众比丘中离座站起来，右肩袒露，右膝着地，合上手掌十分恭敬地对佛说：“举世稀有的世尊啊，(佛)您要求各位菩萨好好守护住自己的心念，要求各位菩萨常常警示自己。世尊啊，那些善男善女如果也想修成至高无上的平等觉悟之心而成佛，那您说怎样才能守住心念，才能排除邪念的干扰呢?”佛回答道：“好啊好啊，问得好!须菩提，就像你所说的，佛要求各位菩萨好好守护自己的心念，常常警示自己。现在你认真听着，我来告诉你。善男善女想修成至高无上的平等觉悟之心而成佛，应该像这样守护心念，像这样排除邪念干扰。”须菩提说：“我正在认真听着，世尊，我很愿意听您再讲下去。”

第三品大乘上宗分

佛告诉须菩提：“诸位菩萨，大菩萨，应该像这样排除邪念的干扰。一切有生命的东西，如卵生的，胎生的，潮湿之处腐烂而生的，其他物质幻化而成的，有形的，无形的，有思想的，无思想的，没排除杂念的，排除了杂念的，我都使他们灭度而入无余涅槃的境界。虽然我灭度了无量、无数、无边的众生，而实质上众生没有被我灭度。”“这是什么缘故呢?”“菩提，如果菩萨心中还有自我相状，他人相状，众生相状，长生不老者相状，那就不是真正的菩萨。”

第四品妙行无住分

“再说，须菩提，菩萨修行佛法，应该是无所执著，无所布施。也就是说布施而离开布施相，不要执著于声音、香气、味道、触摸、意识的布施。须菩提，菩萨应该这样布施，不要执著于表相的布施。”“这是什么缘故?”“如果菩萨不执著于表相作布施，他所得到的福德就大得不可思量。须菩提，你意下觉得如何?单是东方的虚空有多大?你能思量得出来吗?”“不可思量，世尊。”“须菩提，南方、西方、北方，

上方，下方虚空广阔，你能思量出有多大吗?”“不可思量，世尊。”“须菩提，菩萨不执著于表相作布施，他的福德也像这样大得不可思量。须菩提，初发菩提心的菩萨只能按我教你的方法来修行。”

第五品如理实见分

“须菩提，你认为可以凭佛的身相来见如来否?”“不可，世尊。不可以身相来见如来。”“为什么呢?”“因为佛所说的身相，也就是非身相。”佛告诉须菩提：“凡是一切有形有相的身相，都是虚妄不真的。如果能把各种身相都看成非身相，你就见到如来的法身了。”

第六品正信希有分

须菩提对佛说：“世尊，如众生听到佛刚才所讲的道理，那他们还能信佛吗?”佛告诉须菩提说：“不要这样说。我寂灭后，过五百年将有修持佛法成正果的，对我刚才说的道理能理解，他们会认为此理真实可信。应当知道，这些人不是从一个佛、两个佛、三四五个佛那儿来培植自己的善性的，而是从无数个佛那儿来修行种善根，他们闻说我刚才所讲的道理，将在一念之间产生空灵洁净的信念来。须菩提，我全都能知能见，这些众生能修得不可估量的福德。”“为什么呢?”“这些人不再有我相、人相、众生相、寿者相这四种错误想法，他们心中没有佛法的表相，也没有非佛法的表相，没有任何惦念了。”“那又是什么原因呢?”“这些人如心中存有相状，那就会执著于自我的相状，他人的相状，众生的相状，长寿者的相状;如心中有佛法的相状，也就会执著于自我、他人、众生、寿者的相状。”“这又是为什么呢?”“如果心中有没有佛法的表相，就会执著于自我、他人、众生、寿者。因此，我们既不应该执迷于佛法的表相，也不执迷于没有佛法的表相，不要有任何惦念。因为这个原因，我常说你们这些比丘，应知道我所说的法，就如同渡河的木筏，过河上岸后就不用惦记它了。对佛法尚且都该这样不要执著，

何况对于非佛法呢!”

第七品无得无说分

“须菩提，我再问你，我已修得至高无上的平等觉悟而成佛了吗?我说过法吗?”须菩提说：“如按我对佛所说意思的理解，本来就没有至高无上、大彻大悟大智慧之法，您也没有给我们讲过什么固定的法。”“为何这样说呢?”“您所说的法，都不能固持，不能用语言来表达，既不是法，又不是非法。”“为什么会这样呢?”“因为所有的圣贤都认为没有固定的法，只有各人理解不同而存在差别的法。”

第八品依法出生分

“须菩提，你再想想!倘若有人将三个大千世界的七宝用来布施，此人所获的福德是否很多?”须菩提回答道：“相当多，世尊。”“原因何在?”“因为这种福德是有相布施，并不是自性的智慧福德。”“因此我说那人能获得的福德多，但只是一个相，而非福德性。如还有人能理解我说的《金刚经》，用心修持，甚至反复念诵四句偈语等，给他人说法，那么他所获得的福德就会超过布施七宝的人。”“这是什么原因呢?”“须菩提，一切的佛，以及所有佛的至高无上、大彻大悟的`智慧佛法，都是从我所讲的经中产生出来的。须菩提，所谓佛法，也就是没有佛法。”

第九品一相无相分

“须菩提，我再问你，初果须陀洹的圣人能认为自己已修得须陀洹果了吗?”须菩提说：“不能的，世尊。”“为什么?”“因为须陀洹这个果位叫入流，然而却无所入，他不被色、声、香、味、触、法所惑，这是一个须陀洹的名字，而没有须陀洹的实体。”“须菩提，你再想想，二果斯陀含可作这样的念头：我已得到斯陀含的果位吗?”须菩提说：“不可以，世尊。”“为什么?”“斯陀含具名为‘一往来’，然

而实无往来，因此这只是斯陀含的名字。”“须菩提，你再想想，阿那含能有这样的念头：我已获得阿那含的正果而达到无来的境界吗?”须菩提答道：“不能，世尊。”“为什么?”“阿那含虽然名为不来，说是不需轮回，而实际上佛法无来无不来，因此阿那含只是有个无来的空名。”“须菩提，我再问你，阿罗汉能认为自己已经修行到达不再生死轮回这种境界吗?”须菩提说：“不能这样认为，世尊。”“为什么呢?”“实际上根本没有什么法是永恒不变的，因此阿罗汉也只是个名称。世尊，阿罗汉认为自己已修成了阿罗汉道，那他就有了我相、人相、众生相、寿者相。世尊，您曾说我已达到没有胜负心、斗争心的境界，这是人的最高境界，是超出欲界最高境界的阿罗汉。世尊，我倘若有这种心念：“我已修到了无争的阿罗汉境界。”您就不会说我已是达到一切无争境界的人了，因为我实际上什么也没修，只是得了个须菩提，是无争之人的名义而已。”

第十品庄严净土分

佛对须菩提说：“你想想，我当初在然灯佛那里，佛法上有所修得了没有?”“没有，您在然灯佛处并未修得什么佛法。”“须菩提，我再问你，菩萨用其功德来庄严佛土吗?”“没有，世尊。”“为什么呢?”“说是庄严佛土，就是不庄严，是叫做庄严。”“因此，须菩提，各位菩萨摩诃萨，应该像这样修得清净心，不应当固持声、色、香、味、触、法而生成心念。应该无所执著而生成空灵洁净的心念。须菩提，比方说有个人，身体像须弥山那样高大，你想想，这身体高大不高大?”须菩提答道：“很大，世尊。”“为什么这样说呢?”“佛说的非身就是法身，没有边际，那才是大身。”

第十一品无为福胜分

“须菩提，就如恒河中有无数沙粒，每一粒沙再做一条恒河。你想想，恒河中所有的沙粒加起来多不多?”须菩提说：“很

多，世尊。”“只算恒河，尚且多得无法计算，更何况河中的沙粒呢!须菩提，我现在实话告诉你：如果有善男善女用可填满你所住的像恒河沙粒那样多的三千大千世界的七宝来布施，他们所得到的福德多不多呢?”须菩提回答说：“很多，世尊。”佛告诉须菩提：“假如善男善女在这部《金刚经》里，不要说讲全部经文，甚至只领受执持四句偈语等，给他人解说，这样所获的福德，就比用那么多的七宝来布施所获福德要多。”

第十二品尊重正教分

接着，佛又说：“须菩提，如人们随时随地解说这部《金刚经》，甚而至于仅只念诵四句偈语等，应当知道这个地方，所有一切的人和阿修罗，都应当像供养佛塔庙宇一样供养这个地方。何况有人能诵读并领受修持这部经!须菩提，应当知道，此人成就了最高的、第一的、最罕见的佛法。如果有这部经典所在的地方，就是有佛的地方，就是有佛最尊贵的弟子的地方。”

第十三品如法受持分

此时，须菩提问佛道：“世尊，应当叫这部经一个什么名字呢?我们这些人该如何供奉、修持此经呢?”佛告诉须菩提：“这部经名叫《金刚般若波罗蜜》。就凭这个名字，你们都应供奉、修持。”“这样做的原因是什么?”“须菩提，佛说的般若波罗蜜，要按真谛来讲，就不是般若波罗蜜，只是个假名而已。须菩提，我再问你，我讲过法没有?”须菩提对佛说：“世尊，如来没有说。”“须菩提，你想想，三千大千世界所有的微尘，是多还是不多?”须菩提道：“很多，世尊。”“须菩提，各种微尘，我说不是微尘，只是假借个名称;我说世界就是非世界，只是取个名叫世界。须菩提，你再想想，你能凭借佛的三十二相来认识佛的本性吗?”“不能，世尊。我不能凭佛的三十二相来认识佛的本性。”“为什么呢?”“因为您说三十二相就是非法身相，是叫做三十二

相。”“须菩提，倘若有善男善女用如恒河沙粒那样多的身体、生命来布施，又另有一人坚持修这部《金刚经》，甚至只念四句偈语之类，给别人讲解经文，那么他的福报功德就比前面的善男善女的功德还要多。”

第十四品离相寂灭分

这时，须菩提听佛解说《金刚经》，深深解悟了佛法的义理和境界，泪流满面十分悲伤地对佛说：“真是难得的经文啊!世尊，您解说像这样深刻的经文，我自从修得慧眼以来，从来没有听说过如此经文。世尊，如再有人能听到这经文，信仰此经并带着洁净的心念，就能认识本相，(因此)当知道这个人，成就了第一的、罕见的功德。世尊，这本相，就是非相，因此佛说它只是取名为本相。世尊，我现在有机会听这部经典的讲义，由信仰佛法，到解悟义理，再修行，最后印证得果也就不困难了。如有来世，五百年后，有众生听说此经，也会信仰、解悟、修持、得果，这人也就成为第一、罕见的。”

“什么道理呢?”“因为此人已没有了自我的相状，没有了他人的相状，没有了众生的相状，没有了长寿者的相状。”“这又是为什么呢?”“因为我相就是非相、他人相、众生相、长寿者相，就是非相。”“那又怎么说呢?”“脱离了所有的相，就叫做佛。”佛告诉须菩提：“是这样，是这样!如再有人听说此经，不惊奇，不恐怖，不害怕，应知此人，是相当稀罕的人。”“为什么呢?”“须菩提，您说第一波罗蜜，就是非第一波罗蜜，只是名为第一波罗蜜。须菩提，那忍辱波罗蜜，佛说也就是非忍辱波罗蜜，只是名为忍辱波罗蜜。”“原因何在?”“须菩提，比如当初我被歌利王割截身体一事，就是因为我当时已没有了我相，没有了他人相，没有了众生相和长寿者相。”“这又怎么说呢?”

“我当时被歌利王一节节肢解时，倘若有自我的相状、他人的相状、众生的相状、长生不老者的相状，那就必定会生愤

恨之情。须菩提，再回想过去，在五百年前我当忍辱仙人时，那时，我就无我相、人相、众生相、寿者相。因此，须菩提，菩萨应脱离所有的相，修成至高无上、大彻大悟的大智慧，不应执著于一切外相而生成心念，应生成无所挂念的心念。如心中惦念着什么，就为没有守护好心念。因此佛说菩萨心中不应该执著于表相的布施。须菩提，菩萨为有利于一切众生而不那样布施。佛说所有的相也即非相，一切众生也即非众生。须菩提，我是说真话的人，说实话的人，爱打比方的人，不说谎话的人，不说怪话的人。须菩提，佛所得之法，是无实也无虚之法。须菩提，倘若菩萨心中执著于佛法而来布施，就好比一个人走进了黑暗之处，就什么也看不见。倘若菩萨的心中不执著于佛法而来布施，就好比人有眼睛，明明亮亮像太阳朗照，能看清一切。须菩提，未来之时，若有善男善女，能受持、诵读这部经，他就将是佛。我就能凭佛的智慧，完全了解此人的修行，完全能看到他将来一定会修得无边无量的功德。”

第十五品持经功德分

金刚经鬼害怕篇九

【每日至少应读经一遍】

一方面，缮写读诵等属十大法行，另一方面，此经主要宣说般若空性的甚深意义，受持此经与修持空性功德等无差别。麦彭仁波切在《智者入门》中云：“世间最大的三种功德是发菩提心，宣说大乘佛法，观想空性。”因此具善缘者应常观想，闻思此经，至少应每日读一遍，若时间有限诵一偈亦可。

【若时间有限可诵一偈】

“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”……此偈概括了这部经的全部内涵，若无时间修持此

经念诵全经，可仅念诵此偈。

【念皈依、发心、回向】(见附录)

在念诵本经前，首先应念三遍或一遍皈依，最好是三遍，然后念四无量心。念完全部经文最后回向，藏传佛教仪轨中都有皈依发心回向。这样具足了三殊胜，功德很大。

【应常为他人演说此经】

念诵、受持为人演说经中四句偈，如：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”其功德已胜过广大财布施的功德，何况全经如此行持呢?极力修学此经者，若如理受持、通达此经，机缘具足时应常为他人演说。现在自身具有本经的传承，又有所化的众生，应至力广弘此经，否则浪费光阴，错过机缘只有扼腕大叹。

麦彭仁波切云：“若无有闻思修的能力，得到人身还是应当每天持诵一个具有传承上师加持的金刚语，这样可得到殊胜功德。”世人认为供养上师一条哈达或一百元钱功德很大，而沾沾自喜。从一方面看，这样供养确实有功德，但另一方面，真正发菩提心观修空性，为他人传法解经，功德更大。有志者应勇于荷担如来家业，在汉地广弘般若空性法门，使不信佛教道理者皈依佛门，懂一偈为人讲说都会成就自他利益，否则通晓佛法的人不弘扬佛法，而像阿罗汉一样入灭定，这并不合理。

【应方便演说四句偈义】

若确实不具备地点时间等因缘传讲全经，可以仅为别人演说四句偈义。一般人没有足够的时间财力等福报作广大的财布施，但演说一偈既不需很长时间，文字又通俗易懂便于接受，只需发一个清净心即可同时成办自他二利，这无疑是最好的积累资粮的方式。

【附录】

藏传佛教仪轨中的若干皈依、发心、回向

皈依

诸佛正法贤圣三宝尊，

从今直至菩提永皈依，

我以所修施等诸资粮，

为利有情故愿大觉成!(三遍)

念四无量心：

愿诸众生永具安乐及安乐因;

愿诸众生永离众苦及众苦因;

愿诸众生永具无苦之乐、我心怡悦;

愿诸众生远离贪嗔之心、住平等舍。

回向：

可以念任何一位佛菩萨或圣者祖师所作的回向文。

最好是念《普贤行愿品》。

若时间不足可只念：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学;

三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

或念：愿消三障诸烦恼，愿得智慧真明了，普愿罪障悉消除，世世常行菩萨道。

或念：愿生西方净土中，九品莲花为父母，花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。等等都可以。

拓展阅读：《金刚经》的三种境界

《金刚经》中所说的“应无所住而生其心”、“应生无所住心”等等, 那个“住”字, 我也理解为执著。因为“应无所住而生其心”, 所以“三心”都不可得。在这种状态下, 你就有可能找到真心。当然, 一定要多亲近善知识。没有善知识的点拨, 你就会错过认知真心的机会。

诵经的目的主要在于体悟“三心不可得”的那种状态, 并在日常中保持如如不动的真心。诵读《金刚经》容易犯两种毛病: 一是理上明白了, 但体悟上没达到那种境界; 二是座上修时可以安住真心, 但是不能把那种状态贯穿到生活中去。

如何将那种状态贯穿到生活中去呢?就是记住《金刚经》中的三种境界, 精进修行, 见到真心后, 在行住坐卧中, 让真心生起妙用。

第一, 要明白“一切有为法, 如梦幻泡影, 如露亦如电, 应作如是观。”因为一切眼前的东西都像梦幻泡影一样, 很快就会消失, 它们都是因缘聚合之物。比如我和你今天见面了, 过几天你就走了, 虽然看上去有这个现象, 但它本性是空的, 不是永恒不变的。你一离开, 这眼前的场景就消失了, 像梦一样, 不会永恒的。再比如, 这所房子, 你看起来很坚固, 但大地震之后, 城市都被毁掉了, 可别提这楼房, 即使不毁, 几十年之后它也会被拆掉重修。所以一切都没有自性, 都了不可得, 那么就不要执

著它。这是第一个境界。

第二个境界:“应无所住而生其心。”“住”就是执著心中的念头。“无所住”就是任其来者自来,去者自去,不跟念头走。“生其心”就是真心的妙用。真心不是顽空,而是智慧。只有空而没有智慧,就不可能解脱,还有可能会堕入无色界。所以,要在真心的观照下做事,用行为去体现那颗真心。

最后一个境界:“若阿罗汉作是念:我得阿罗汉道,即为著我、人、众生、寿者。”如果行者说“我证得了大手印”,那么他还执著于自己证得的那个东西,就没有真正成就,因为最后的一关还没有过。

要把你证得的那个名相也抛掉,不要执著。换句话说就是,当你将空性打成一片的时候,如果你还执著于那个空性,就是著法、著相。这是你的另一种执著,像给自己捆上了另外一道绳子。只有一切都不执著时,才是究竟解脱,有执著必无解脱。当你证得了大手印,而执著于大手印的“明”时,就堕入色界;执著于空性,就堕入无色界;执著于大乐,就会堕入欲界。真心是超越一切名相的。

所以说,《金刚经》是了义的经典,当你不但道理上明白其中的这三种境界,身体上也能体验到这三种境界的时候,也就解脱了。不过还有人说,《金刚经》太深奥,不适合现代人的根器。

这种说法并不正确。修炼之法相当于药,有多少种烦恼就有多少种对治的.方法,你不能说只有这种法才能对治烦恼,其他的就不能。比如,你不能说六味地黄丸是个好药,但不适合现在的人吃。同样的道理,既然有这种法,就肯定会适合一些人的根器。

还有一些修行人总爱在事相上打转,总是讲一些诸如弹酒的时候要在什么位置,打坐的时候眼睛要看着哪里,是前面一尺,还

是更远之类的东西。其实,酒往哪儿弹都能证得空性,因为无论你怎么弹,心中的那个东西是不会变的。要明白如何见性,如何解脱,这才是关键。

有一天,有几个老太太来找我,她们把世间的一切都抛下了,什么都不要了,修行了很多年。我问她们:“你们修的是什么?”她们说不知道。我又问:“你们知道自己修行的目的是什么吗?”她们也说不知道。我再问:“没有人给你们讲过吗?”她们说:“没有。”像她们这样的人有许许多多,有些人已经没信心了,有些人已经死了,死时他们仍然不知道自己在修什么,该怎么修。所以,那时候我觉得如果我再沉默的话,就对不起这些人。后来,我才开始接触了一些人,告诉了他们解脱的真正含义是什么,修行真正的目的是什么,达到什么样的境界才能解脱,等等。

单纯只在形式上修炼是绝对解脱不了的,比如水的颜色不是水的本质,水的本质是另外的东西。如果仅仅在形式上玩弄一些技巧,肯定是不可能解脱的。

金刚经鬼害怕篇十

一：在你贫穷的时候，那你就用身体去布施，譬如说扫地洒水搬东西等，这也是种布施。

二：别说别人可怜，自我更可怜，自我修行又如何？自我又懂得人生多少？

三：凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，则见如来----金刚经

四：今日的执著，会造成明日的后悔。

五：认识自我，降伏自我，改变自我，才能改变别人

六：不好浪费你的性命在你务必会后悔的地方上。出

七：人不是坏的，只是习气罢了，每个人都有习气，只是深浅不样罢了。只要他有向道的心，能原谅的就原谅他，不好把他看做是坏人。

八：切有为法，如梦幻泡影如电亦如露。应作如是观。

九：得不到的东西，咱们会向以为他是完美的，那是正因你对他了解太少，没有时刻与他相处在齐。当有天，你深入了解后，你会发现原不是你想像中的那么完美。

十：你硬要把单纯的事情看得很严重，那样貌你会很痛苦。

十一：自以为拥有财富的人，其实是被财富所拥有。

十二：个人如果不能从内心去原谅别人，那他就永远不会心安理得。

十三：活着天，就是有福气，就该珍惜。当我哭泣我没有鞋子穿的时候，我发现有人却没有脚。

十四：你认命比抱怨还要好，对于不可改变的事实，你除了认命以外，没有更好的办法了

十五：当你烦恼的时候，你就要告诉你自我，这切都是假的，你烦恼什么？

十七：不好太肯定自我的看法，这样貌比较少后悔。

十八：归元性无，方便有多门。——《楞严经》卷

十九：佛菩萨只保佑那些肯帮忙自我的人。

二十：这个世界本来就是痛苦的，没有例外的。

二十一：内心充满忌妒，心中不坦白，言语不正的人，不能算是位官端正的人。

二十二：多分心力去注意别人，就少分心力反省自我，你懂吗？

二十三：说句谎话，要编造句谎话来弥补，何苦呢？

二十四：默默的关怀与祝福别人，那是种无形的布施。

二十五：如果你不给自我烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。正因你自我的内心，你放不下。

二十六：学佛是对自我的良心交待，不是做给别人看的。

二十七：多少人要离开这个世间时，都会说出同句话，这世界真是无奈与凄凉啊！

二十八：人之因此痛苦，在于追求错误的东西。

二十九：内心没有分别心，就是真正的苦行。

三十：我昔所造诸恶业，皆由无始贪_痴，从身语意之所生，切我今皆忏悔。

三十一：此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。——《杂阿含经》

三十二：眼睛不好老是睁得那么大，我且问你，年以后，那样是你的。

三十三：若人造重罪，作已深自责；忏悔更不造，能拔根本业。

三十四：你什么时候放下，什么时候就没有烦恼。

三十五：广结众缘，就是不好去伤害任何个人。

三十七：原谅别人，就是给自我心中留下空间，以便回旋。

三十八：能为别人设想的人，永远不寂寞。

三十九：与人相处之道，在于无限的容忍。

四十：为了赞美而去修行，有如被践踏的香花美草。

四十一：沈默是毁谤最好的答覆。

四十二：世间的人要对法律负职责。修行的人要对因果负职责。

四十三：永远不好浪费你的分秒，去想任何你不钟爱的人。

四十四：在顺境中修行，永远不能成佛。

四十五：当你愉悦时，你要想，这愉悦不是永恒的.。当你痛苦时你要想这痛苦也不是永恒的。

四十六：多讲点笑话，以幽默的态度处事，这样貌日子会好过点。

四十七：对人恭敬，就是在庄严你自我。

四十八：白白的过天，无所事事，就像犯了窃盗罪样。

四十九：承认自我的伟大，就是认同自我的愚疑。

五十：当你知道迷惑时，并不可怜，当你不知道迷惑时，才是最可怜的。

五十一：好好的管教你自我，不好管别人。

五十二：恋爱不是慈善事业，不能随便施舍的。感情是没有公式，没有原则，没有道理可循的。但是人们至死都还在执著与追求。

五十三：你永远要感谢给你逆境的众生。

五十四：当你劝告别人时，若不顾及别人的自尊心，那么再好的言语都没有用的。

五十五：永远扭曲别人善意的人，无药可救。

五十六：随缘不是得过且过，因循苟且，而是尽人事听天命。

五十七：用伤害别人的手段来掩饰自我缺点的人，是可耻的。

五十八：这个世间只有圆滑，没有圆满的。

五十九：与其说是别人让你痛苦，不如说自我的修养不够。

六十：不宽恕众生，不原谅众生，是苦了你自我。

六十一：修行就是修正自我错误的观念。

六十二：情执是苦恼的原因，放下情执，你才能得到自在。

六十三：不洗澡的人，硬擦香水是不会香的。名声与尊贵，是来自于真才实学的。有德自然香。

六十四：憎恨别人对自我是种很大的损失。

六十五：夸奖咱们，赞叹咱们的，这都不是名师。会讲咱们，指示咱们的，这才是善知识，有了他们咱们才会进步。

六十六：能够把自我压得低低的，那才是真正的尊贵。

六十七：华严经----普贤菩萨行愿品

六十八：仇恨永远不能化解仇恨，只有慈悲才能化解仇恨，这是永恒的至理。

六十九：你永远要宽恕众生，不论他有多坏，甚至他伤害过你，你务必要放下，才能得到真正的愉悦。

七十：每种创伤，都是种成熟。

七十一：修行要有耐性，要能甘于淡泊，乐于寂寞。

七十二：你能够拥有爱，但不好执著，正因分离是必然的。

七十三：诸法因缘生，我说是因缘；因缘尽故灭，我作如是说。——《造塔功德经》

七十四：狂妄的人有救，自卑的人没有救。

七十六：切行无常，生者必有尽，不生则不死，此灭最为乐。——《增阿含经》

七十七：不好在你的智慧中夹杂着傲慢。不好使你的谦虚心缺乏智慧。

七十八：同样的瓶子，你为什么要装毒药呢？同样的心理，你为什么要充满着烦恼呢？

七十九：当你对自我诚实的时候，世界上没有人能够欺骗得了你。

八十：与其你去排斥它已成的事实，你不如去明白它，这个叫做认命。

八十一：毁灭人只要句话，培植个人却要千句话，请你多口

下留情。